

BENESTAR EMOCIONAL PER DONES

GRUP D'AUTOCURA

Cicle de 12 trobades, per a grups de
dones a partir de 18 anys.

PER: JUDITH ROBLES, PSICÒLOGA
PSICOANÀLISI I FEMINISMES



BENESTAR EMOCIONAL

GRUP D'AUTOCURA PER DONES

ACOMPANYAT PER PSICÒLOGA GENERAL SANITÀRIA ESPECIALITZADA EN L'ATENCIÓ A DONES

OBJECTIUS GENERALS

- Promoure el benestar emocional i l'autocura de la salut mental de les dones participants.
- Facilitar espais segurs de creació, expressió i suport mutu.
- Fomentar la reconexió amb el propi desig, la identitat i el projecte vital, partint del recorregut singular de cadascuna.
- Potenciar la creativitat mitjançant la participació activa de les participants.
- Establir xarxa amb altres dones del territori.

DESTINATÀRIES

Grup de dones (no-mixte) de 10 a 15 participants, a partir de 18 anys.

ESTRUCTURA DEL PROCÉS

El cicle consisteix en 12 sessions a desenvolupar en aproximadament 3 mesos essent cada trobada setmanal, alhora es pot valorar la possibilitat de fer les trobades de forma quinzenal i allargar el cicle durant 6 mesos.

Aquestes 12 sessions es reparteixen en 3 mòduls o eixos d'intervenció tot i que van remodelant-se i adaptant-se en funció de les necessitats dels grups. Es treballarà desde les diverses casuístiques de les dones participants i els malestars que elles mateixes proposin abordar en l'espai. Una proposta de fil conductor podria ser la següent:

BENESTAR EMOCIONAL

GRUP D'AUTOCURA PER DONES

MÒDUL 1: AUTOCONEIXEMENT I ESCOLTA INTERNA

“Tornar a una, escoltar allò íntim”. Aquest mòdul promou afavorir l'escolta emocional i corporal, establint un espai de confiança i autocura compartida i es basa en les següents 4 sessions:

- 1. Benvinguda i creació de l'espai segur*
- 2. El cos com a brúixola emocional*
- 3. Els meus espais de cura*
- 4. Autoimatge i mirada pròpia*

MÒDUL 2: APODERAMENT I IDENTITAT

“Reinventar-se, construir-se una x una”. Aquest mòdul promou explorar la pròpia identitat i història vital des d'una mirada de creixement, reconeixement i creativitat. Pot orientar-se en les següents 4 sessions:

- 1. La meva història: d'on vinc i qui soc*
- 2. Invenció artística pròpia*
- 3. La meva veu, el meu lloc*
- 4. Autoestima i reconeixement*

BENESTAR EMOCIONAL

GRUP D'AUTOCURA PER DONES

MÒDUL 3: PROJECTE VITAL I XARXA

“Obrir camins i continuïtat”. Aquest mòdul promou tancar el procés connectant amb el desig de futur, el suport entre dones i la sostenibilitat de la pròpia cura i es basa en les següents 4 sessions:

1. *Projecte vital i desig*
2. *Fer xarxa i teixir suport*
3. *El plaer i la vitalitat*
4. *Tancament i celebració del camí recorregut*

RECURSOS I MATERIALS

- Sala àmplia on poder caminar, fer una rotllana, realitzar diferents dinàmiques grupals, ...
- La possibilitat de projectar alguns petits videos (projector i connexió a internet).
- Pissarra per poder escriure idees de les sessions, fulls i bolis.
- Altaveu i ordinador a càrrec de la formadora.

DADES DE CONTACTE

psi.judithrobles@gmail.com

Telf. 678091351

www.judithroblespsicologia.com